

Índice

¡Mira adentro!
Ordena tu copia ahora.

Quiénes somos	6
Ocúpese de su salud	8
Pruebas generales de detección y vacunas para mujeres	8
Pruebas de detección, exámenes y vacunas recomendadas para mujeres con factores hereditarios de alto riesgo	10
Pruebas de detección, exámenes y vacunas recomendadas para mujeres con factores individuales de alto riesgo	11
Cómo hablar con su médico o enfermera	14
Cómo obtener una segunda opinión	16
Cómo leer las etiquetas de las medicinas	18
Cómo prepararse para emergencias	20
Entendiendo la gripe	22
Siéntase bien: Deje de fumar	24
Preste atención: Síntomas de condiciones de salud graves	25
Conozca su cuerpo	28
Calendario 2010	34
Calendario 2011	58
La actividad física y la salud	60

CÓMO

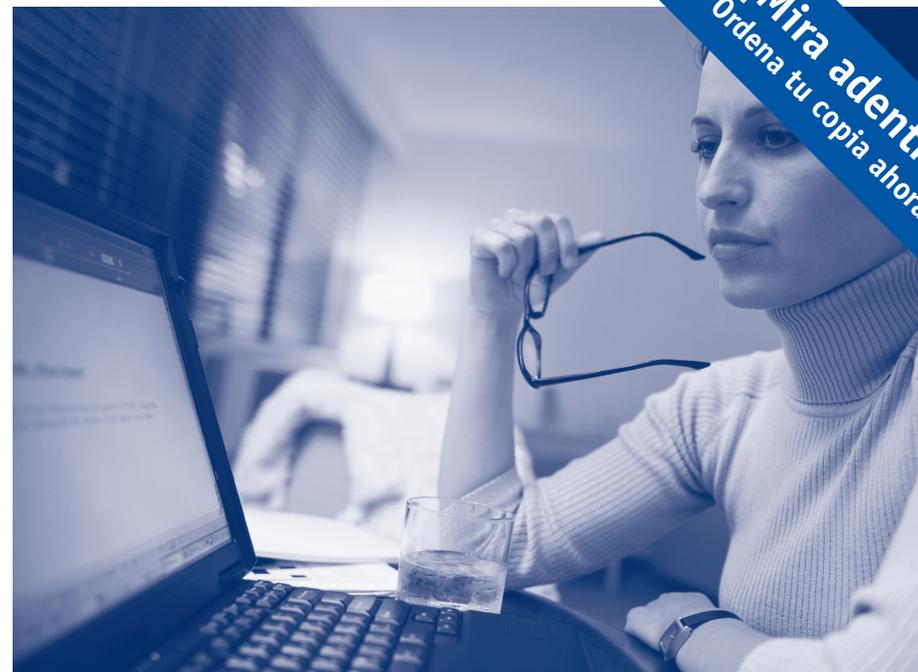
Obtener una segunda opinión

Si bien los médicos pueden recibir una capacitación médica similar, también pueden tener sus propias opiniones y pensamientos acerca del ejercicio de la medicina. Pueden tener ideas diferentes acerca de las formas de diagnóstico y tratamiento de condiciones o enfermedades. Algunos médicos adoptan un enfoque más conservador o tradicional para tratar a sus pacientes. Otros, en cambio, son más osados y usan los exámenes y las terapias más nuevas. Parecería ser que, casi todos los días, se producen nuevos adelantos en la medicina.

Muchos médicos se especializan en un área de la medicina, como cardiología, obstetricia o psiquiatría. No todos los médicos pueden tener la capacitación necesaria para usar las últimas tecnologías. Obtener una segunda opinión de un médico diferente podría brindarle una nueva perspectiva y nueva información. Podría brindarle nuevas opciones para tratar su condición. Luego, usted puede tomar decisiones más informadas. Si obtiene opiniones similares de dos médicos, también puede consultar a un tercer médico.

Consejos: Qué debe hacer

- **Pida a su médico una recomendación.** Pídale el nombre de otro médico o especialista, para obtener una segunda opinión. No se preocupe por herir los sentimientos de su médico. La mayoría de los médicos aceptan una segunda opinión, en especial, en casos de cirugía o tratamiento a largo plazo.
- **Pida una recomendación a una persona de confianza.** Si no se siente cómoda pidiéndole a su médico una referencia, llame a otro médico de confianza. También puede llamar a hospitales universitarios y sociedades médicas de su área para pedir nombres de médicos. Parte de esta información también está disponible en el Internet.
- **Consulte al proveedor de su seguro de salud.** Llame a su compañía de seguros antes de obtener una segunda opinión. Pregúntele si cubrirá esta visita al consultorio. Muchos proveedores de seguros de salud la cubren. Pregunte si existen procedimientos especiales que usted o su médico de atención primaria deben seguir.
- **Pida que envíen los registros médicos al segundo médico.** Pida a su médico de atención primaria que envíe sus registros médicos al médico nuevo. Debe dar su permiso por escrito a su médico actual para enviar cualquier registro o resultado de los exámenes a un médico nuevo. También puede pedir una copia de sus propios registros médicos para guardarlos. Su médico nuevo podrá entonces examinar estos registros antes de su visita al consultorio.



¡Mira adentro!
Ordena tu copia ahora.

- **Obtenga toda la información posible.** Pida a su médico información que usted pueda leer. Visite una biblioteca local. Busque en el Internet organizaciones gubernamentales y de salud confiables, tales como womenshealth.gov, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association). Busque hospitales de enseñanza o universidades que tengan bibliotecas médicas con acceso abierto al público. La información que busca puede ser difícil de comprender o, simplemente, confusa. Haga una lista de sus preguntas y llévela con usted cuando consulte a su médico nuevo.
- **No confíe en el Internet ni en una conversación telefónica.** Para obtener una segunda opinión, es necesario consultar a un médico. Este médico realizará un examen físico y, quizás, otros exámenes. El médico también revisará en forma exhaustiva sus registros médicos, le hará preguntas y abordará sus inquietudes.

Mayo de 2010

Abril de 2010

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

¡Mira adentro!
Ordena tu copia ahora.

Eventos para el cuidado de la salud: Mes nacional de los deportes y del buen estado físico (National Physical Fitness and Sports Month)

La actividad física regular puede ayudarla a reducir su riesgo de padecer muchas condiciones, incluyendo enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, cáncer de colon, seno y depresión. Estos beneficios para la salud se logran realizando cada semana lo que se menciona a continuación:

- 2 horas y 30 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada
O
- 1 hora y 15 minutos de actividad física aeróbica de alta intensidad
O
- Una combinación de actividad física aeróbica de intensidad moderada y alta
Y
- Actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días

Puede lograr incluso más beneficios si aumenta la actividad física aeróbica a 5 horas de intensidad moderada o 2 horas y 30 minutos de alta intensidad por semana.

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
Celebre la Semana Nacional de la Salud de la Mujer (Mayo 9-15).						
9 Día de la Madre	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24					
30	Día de los caídos en guerra (Memorial Day)	25	26	27	28	29